كيف تستغل الحائض فترة حيضها

مما هو معلوم أن الحائض لا تصوم ولا تصلي ؛ لما جاء في الصحيحين من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه ، أن النبي صلى الله عليه وسلم ، قال : (أليس إذا حاضت لم تصل ولم تصم ...) ، [صحيح البخاري - ١٩٥١ ، صحيح مسلم - ٧٩] .

وكذا لا تقرأ الحائض القرآن ولا تتلفظ به ؛ قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : (لا تقرأ الحائض القرآن) ، [مصنف ابن أبي شيبة - ١١٠٥ ، وإسناده صحيح] .

فهذا لا يعني أن تُضيع الحائض وقتها أثناء حيضها ؛ إذ أن العمر الفائت لا يُعوض ، وكونها مُنعت من بعض العبادات لا يعني التفريط في باقي العبادات ، وعليها أن تسعى وتعمل كي تنال الأجر والرفعة في الدرجات في الجنة ، فإن المرأة تكون حائضاً بنحو ربع

عمرها ؛ ولذا كان نساء السلف يستغلون هذه الأوقات بعموم العبادات ولا يفرطون فيها ، فمن أشهر وأبرز العبادات المتاحة للحائض :

١/ طلب العلم ؛ وهو من أجل العبادات وأعظمها ، ترفع بالعلم عن نفسها الجهل وتعبد الله على بصيرة وهدى ، سواء بقراءة كتاب أو سماع درس ؛ ففي الحديث : (من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة) ، [صحيح مسلم - ٤٨٧٣] .

قال ابن القيم : (من طلب العلم ليحيي به الإسلام فهو من الصدِّيقين ودرجته بعد درجة النبوة) [مفتاح دار السعادة - ١/١٨٥] .

٢/ ذكر الله جل ثناؤه ؛ بكل أوراده وألفاظه وعموم الذكر ؛ قال عطاء بن أبي رباح :

(الحائض تذكر الله) ، [مصنف عبد الرزاق - ١٢٥٦ ، وإسناده صحيح] .

أخرج أبو داود من طريق زبيد ، عن مرة ، عن ابن مسعود رضي الله عنه ، قال : (من ضن منكم بالمال أن ينفقه ، وخاف العدو أن يجاهده، وخاف الليل أن يكابده فليكثر من قول : لا إله إلا الله ، وسبحان الله ، والحمد لله ، والله أكبر) ، [الزهد - ١٤٧ ، وإسناده صحيح] .

وقال إبراهيم بن علي الذهلي : (سمعت بعض مشايخنا يذكر أنه رأى الخليل بن أحمد الفراهيدي في المنام فقال له ما حالك ؟ فقال : لم أجد شيئا في الآخرة أنفع من قول سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر) ، [شعب الإيمان - ٦٢٨] .

٣/ الصدقة بأنواعها ؛ ماقلّ منها وما كثر ، سواء بذل المال أو إعداد الطعام أو حفر الآبار والمساهمة في المشاريع الوقفية الخيرية .

ففي الحديث : (ما من يوم يصبح العباد فيه إلا ملكان ينزلان ، فيقول أحدهما : اللهم أعط منفقا خلفا ، ويقول الآخر : اللهم أعط ممسكا تلفا) ، [صحيح البخاري - ١٣٥٧ ، صحيح مسلم - ١٦٨٤] .

وقال رجل للحسن البصري : (إني أكره الموت ، فقال الحسن : لأنك أخرت مالك ، ولو قدمته لسَّرك أن تلحق به) ، [جواهر العلم - ٢٤٠٢ ، وإسناده جيد] .

٤/ التفكر في مخلوقات الله جل ثناؤه ؛ سواء بالنظر لها عياناً أو من خلال المقاطع المرئية ؛ تتفكر كيف خلق الله هذه المخلوقات وعلمها وفطرها على كل شيء .

قال أبو الدرداء رضي الله عنه : (تفكر ساعة خير من قيام ليلة) ، [مصنف ابن أبي شيبة - ٣٧٣٠٧ ، وإسناده صحيح] ، وقال سعيد بن المسيب : (إن من أفضل العبادة التفكر في خلق الله) ، [فرض العلم للآجري - ٥ ، وإسناده صحيح] .

٥/ الدعاء ؛ وهو من أجل العبادات وأفضلها وأعظمها ؛ قال جل ثناؤه : ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ادعوني أَستَجِب لَكُم ﴾ ، [غافر: ٦٠] .

وفي الحديث : (ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر فيقول من يدعوني فأستجيب له من يسألني فأعطيه من يستغفرني فأغفر له) ، [صحيح البخاري - ٧٠٥٦ ، صحيح مسلم - ٧٥٨] .

٦/ طاعة الزوج ؛ إن خير النساء وأفضلهن التي تطيع زوجها إذا أمر وتسره إذا نظر ؛ ففي الحديث : (قيل لرسول الله صلى الله عليه وسلم : أي النساء خير ، قال : التي تسره إذا نظر ، وتطيعه إذا أمر ، ولا تخالفه في نفسها ومالها بما يكره) ، [سنن النسائي - ٣١٩٧ ، وإسناده صحيح ، فتطيعه فيما أمرها الله به وأباحه وشرعه ؛ ولا طاعة لمخلوق في معصية الخالق] .

٧/ بر الوالدين ؛ برهما مغفرة للذنوب ورفعة في الدرجات ؛ أخرج الطبري من طريق ابن مخراق ، عن طيسلة بن مياس ، قال : (أصبت ذنوبا لا أراها إلا من الكبائر ، فلقيت ابن عمر رضي الله عنهما ، فقلت : أصبت ذنوبا لا أراها إلا من الكبائر ، ولما رأى ابن عمر خوفي وفزعي ، قال : أتخاف النار أن تدخلها ؟ قلت : نعم ، قال : وتحب أن تدخل الجنة ؟ قلت : نعم ، قال :

أحي والداك ؟ قلت : عندي أمي ، قال : فوالله لئن أنت ألنت لها الكلام ، وأطعمتها الطعام ، لتدخلن الجنة ما اجتنبت الموبقات) ، [جامع البيان - ٩١٨٧ ، وإسناده صحيح] .

٨/ احتساب النية في المباحات ؛ لا تُقصر في احتساب النية في المباحات ، يمضي أغلب وقت الناس في المباحات فالنوم يأخذ ثلث عمر الإنسان لذا عليها أن تحتسب النية في النوم والطعام وغير ذلك ؛ قال معاذ بن جبل رضي الله عنه : (أما أنا فأقوم وأنام وأرجو في نومتي ما أرجو في قومتي) ، [صحيح البخاري - ٦٥٢٥] .

٩/ صلة الرحم ؛ ويكون ذلك إما بالمكالمات أو باللقاءات والزيارات الخفيفة السليمة من كل عيب ، مع الحرص على عدم ضياع الوقت ، وتجنب المحرمات كالغيبة والنميمة وكل مافيه

إثم من قول وعمل ؛ جاء في الصحيح من حديث عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما ؛ أن النبي صلى الله عليه وسلم ، قال : (ليس الواصل بالمكافئ ، ولكن الواصل الذي إذا قطعت رحمه وصلها) ، [صحيح البخاري - ٥٩٩١] .

وجاء في الصحيح من حديث عائشة رضي الله عنها ؛ أن النبي صلى الله عليه وسلم ، قال : (الرحم معلقة بالعرش تقول من وصلني وصله الله ومن قطعني قطعه الله) ، [صحيح مسلم - ٢٥٥٥] .

١٠/ الدعوة إلى الله ؛ والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وبذل النصيحة وإلقاء المواعظ ؛ ففي الحديث : (فلعمري لأن تكلم بمعروف وتنهى عن منكر خير من أن تسكت) ، [مسند أحمد بن حنبل - ٢١٤٤٧ ، وإسناده صحيح] .

وتستغل المرأة هذه الفترة بمصالح دنياها وما ينفعها مع احتساب النية ؛ كأن تضع على جسدها أشياء يصعب وضعها أيام حيضها لمنافع معينة ، أخرج الدارمي من طريق حماد ، عن أيوب ، عن نافع ، قال : (أن نساء عبد الله بن عمر رضي الله عنهما كن يختضبن وهن حيض) ، [سَنَنه - ١١٣٤ ، وإسناده صحيح] .